

Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue describir la relación entre las variables psicológicas; procrastinación académica y ansiedad rasgo y la influencia de algunas variables sociodemográficas en relación con la postergación de actividades académicas. Para lo cual se aplicaron dos instrumentos: la escala de procrastinación académica (EPA) adaptada por Óscar Álvarez (2010) y el inventario auto descriptivo de ansiedad estado rasgo (IDARE). La muestra estuvo conformada por estudiantes de psicología de la ciudad de Bogotá-Colombia; 73 mujeres y 27 hombres, con edades comprendidas entre 18 y 37 años. En el análisis de resultados en general se encontró que las variables ansiedad-rasgo y procrastinación académica presentaban una correlación positiva, no obstante, las variables sociodemográficas con relación a la procrastinación académica no presentaron diferencias estadísticamente significativas.

Palabras clave: Procrastinación, Procrastinación Académica, Ansiedad-rasgo

Abstract

The aim of this investigation was to describe the relationship between two psychological variables; academic procrastination and trait anxiety and the influence of socio-demographic variables relating to the postergation of academic activities. For this purpose two assessment scales were applied: the Academic Procrastination Scale (EPA) adapted by Oscar Alvarez (2010) and the self-descriptive inventory of state trait anxiety (STAD). The sample included psychology students at Bogotá, Colombia; 73 women and 27 men, between 18 and 37 years old. In general, results show that trait anxiety and academic procrastination variables exhibited a positive correlation. However, the sociodemographic variables in relation to academic procrastination did not show a statistically significant differences.

Keywords: Procrastination, Academic Procrastination, Trait-Anxiety

Diana Pardo Bolívar¹,
Luisa Perilla Ballesteros²,
Cristhian Salinas Ramírez³
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Bogotá, Colombia

Recibido: 29 de junio de 2014
Aceptado: 08 de agosto de 2014

1. Docente UNIMINUTO. Psicóloga egresada de la Universidad Nacional de Colombia. Especialista en trastornos afectivos de la Universidad Konrad Lorenz. dianacristina.pardo@gmail.com
2. Universidad Minuto de Dios. Investigación elaborada en el marco de un proyecto de grado para la obtención del título de psicóloga. lperill2@uniminuto.edu.co
3. Universidad Minuto de Dios. Investigación elaborada en el marco de un proyecto de grado para la obtención del título de psicólogo andres.salinas.ramirez@gmail.com, csalina2@uniminuto.edu.co

Introducción

La postergación de actividades es un comportamiento que se puede asociar con: cambios, incomodidades, exigencias ambientales y/o aversión al cumplimiento, bien sean en el ámbito académico, familiar, laboral, entre otros, como consecuencias causales o probabilísticas. De acuerdo con Burka y Yuen, 1983 (como se citó en Clariana, Cladellas; Badía y Gotzen, 2011) la postergación de actividades generará tensión debido a un sentimiento de culpa, emoción relacionada desde hace tiempo como desencadenante de niveles altos de ansiedad. Lo anterior genera nuestro interés de comprender cómo el comportamiento dilatorio se asocia con una variable emocional (ansiedad rasgo) ya que, a partir de este y otros subsiguientes estudios se podrán implementar estrategias preventivas e interventivas.

Cabe señalar que, pese a que se han realizado varios estudios acerca de este tema, en Colombia no existe una caracterización, ni un estudio epidemiológico sobre el comportamiento de procrastinación (Quant y Sánchez, 2012).

Dentro de la literatura encontramos autores que han realizado una revisión histórica de las variables, han establecido relaciones causales con el comportamiento de procrastinación, también se han estudiado las implicaciones y consecuencias de la evitación de tareas. Sin embargo, este campo es naciente y aún falta establecer relaciones con estados emocionales o trastornos como la depresión y la ansiedad.

Procrastinación

Antes de que se definiera el concepto de procrastinación, se hablaba de la pérdida o evitación voluntaria e innecesaria de tiempo y cumplimiento de tareas, este comportamiento se entendía como una característica negativa del ser humano. De acuerdo con Ferrari y Tice (2007) y Quant y Sánchez (2012), el concepto de procrastinación hace referencia a la postergación voluntaria de tareas que deben ser entregadas en un tiempo determinado. Este concepto también es conocido como morosidad académica según Aguilar y Valencia (1994), dilación o postergación de actividades y responsabilidades.

Antecedentes históricos de la procrastinación.

Inicialmente el término procrastinación fue entendido por los griegos como evitación innecesaria del trabajo, lo que implicaba una disminución de esfuerzo y responsabilidad,

constituyéndose en un hábito peligroso. Adicionalmente, la dilación desde la perspectiva religiosa fue catalogada como un comportamiento pecaminoso ya que se generaba el deseo de la no realización de actividades y obligaciones. En el reino de Babilonia, para el año 1790 Hamurabi estableció una ley para el cumplimiento de tareas en tiempos determinados, con el fin de contrarrestar el comportamiento de postergación de actividades, Akkaya, 2007 (como se citó en Angarita, 2012).

El poeta Hesíodo por su parte, en el año 800 antes de cristo asociaba el procrastinar con la ruina, dado que lo concebía como la evitación del cumplimiento de tareas. Para el año 400 antes de Cristo, Tucídides resaltó la preocupación acerca de la procrastinación de los soldados, tildando estas conductas como reprochables ya que para la época un soldado no podía ser caracterizado con estos comportamientos (Steel 2007, como se citó en Angarita, 2012).

Cicerón alrededor del año 44 antes de Cristo afirmó que las características comportamentales más despreciables en los ciudadanos se encontraban en la postergación de actividades. Ahora bien, Walker en siglo XVII (como se citó en Angarita, 2012) señala que la persona que procrastina es merecedora de repudio por ello la doctrina religiosa generaba estrategias para luchar en contra de este pecado.

Tice y Baumeister (como se citó en Angarita, 2012) refieren que existen estudios empíricos y teóricos que asocian el comportamiento de postergación de actividades con el estrés y la enfermedad orgánica y psicológica, pues la presión ejercida por el tiempo, la omisión de actividades como dormir y comer para realizar la tarea por cumplir generará malestar físico predisponiendo a las personas a la enfermedad.

Steel (como se citó en Carranza y Ramírez, 2013) afirma que el primer análisis histórico sobre el concepto de procrastinación fue escrito por Miligram en 1992, donde se manifiesta que las personas adquieren una serie de compromisos que deben ser cumplidos a corto plazo y el no realizarlos conlleva a la postergación de actividades.

Takás (como se citó en Angarita, 2012) clasifica a las personas que procrastinan en siete tipos; inicialmente refiere el *perfeccionista* quien concibe las responsabilidades o tareas como aplazables debido a que no abarcan sus estándares personales. El segundo tipo es el soñador quien se caracteriza por ser divagador y poco realista. El siguiente tipo hace referencia a aquel sujeto que se percibe afectado en los momentos que siente que las cosas están fuera de su control este lo categoriza como el *preocupado*. El cuarto

tipo de procrastinador es el *generador de crisis*, este por su parte disfruta de interacciones asociadas con el aplazamiento. El *desafiante* es el quinto tipo de procrastinador, este utiliza la agresión como excusa de posible control por parte de terceros. El sexto tipo es el *ocupado* quien realiza varias actividades al tiempo sin embargo, no culmina ninguna; y por último, el *relajado* el autor lo describe como el tipo de personas que evita situaciones y actividades que le generan algún tipo de estrés y compromiso.

De igual manera Hsin y Nam (como se citó en Quant y Sánchez, 2012) afirman que existen tipos de procrastinadores, sin embargo señalan que en vez de siete tipos se pueden agrupar en dos: pasivos y activos. Los pasivos se caracterizan por no llevar a cabo por completo una tarea, mientras que los activos, actúan mejor bajo presión para cumplir la tarea encomendada, tomando decisiones de forma deliberada.

No obstante, Chun y Choi (como se citó Angarita, 2012) señalan que los comportamientos de dilación en los procrastinadores activos son similares a los comportamientos de procrastinadores pasivos, la diferencia radica en el uso deliberado del tiempo, el control de este, la percepción de autoeficacia, los estilos de afrontamiento y los consecuencias finales del rendimiento académico. Según estos autores la procrastinación no siempre se relacionaría con situaciones o efectos nocivos o negativos, sino que esto dependerá de las actitudes e intensidad de las conductas de los individuos.

Howell y Watson (como se citó en Angarita, 2012) afirman que los comportamientos de dilación no sólo obedecen a factores intrínsecos sino también se relacionan con variables ambientales externas tales como el ruido, sobre carga de tareas académicas o laborales.

Steel (como se citó en Quant y Sánchez, 2012) afirma que la procrastinación se presenta en varios escenarios, como el académico, laboral, político y bancario, donde la finalidad es la misma; evitar de forma voluntaria la consecución o elaboración de una tarea u obligación. Según Timothy (2014) la razón de aplazar actividades se debe a una respuesta emocional negativa en el momento que se enfrenta alguna tarea, siendo esta una reacción pasajera, a la cual el procrastinador se enfrenta con una respuesta de afrontamiento evitativa.

La postergación de actividades puede obedecer como lo señala Steel (como se citó en Sánchez, 2012) a cuatro factores motivacionales:

- **Expectativa:** este factor hace referencia a la perspectiva que se tiene acerca de la tarea a realizar. Si la persona hubiese tenido éxito a la hora de desarrollar una tarea y posteriormente debe realizarla nuevamente se producirá un estado de comodidad, generando en la persona una mayor expectativa. No obstante, si la tarea no ha sido trabajada con anterioridad o al ser desarrollada sin éxito se producirá un estado de estrés e incertidumbre por consiguiente su expectativa de éxito será menor. Ahora bien, Sánchez (2012) afirma que las personas con exceso de confianza, son más proclives a postergar las actividades, pues tienen la creencia de control, donde el individuo piensa que podrá desarrollar la tarea u obligación sin ningún problema. Con respecto a las personas que tienen menos confianza en sí mismos, tienden a procrastinar más para evitar futuros fracasos.
- **Valoración:** Algunas tareas resultan más placenteras y llamativas que otras, así el sujeto asigna una *valoración a cada* tarea por cumplir, a partir de la evaluación de una serie de factores (tiempo y herramientas) a la hora de realizar una actividad, de manera que para estas personas, el valor mayor se sitúa en la obtención de un “premio” a corto plazo.
- **Impulsividad:** este factor describe que la persona se ve poco atraída por la realización de la actividad debido a una posible falta de motivación, en consecuencia se tiene una mayor probabilidad de procrastinar, teniendo como resultado un trabajo de mala calidad.
- **Demora de la satisfacción:** Este factor motivacional se asocia con el tiempo de respuesta y los beneficios que puede llegar a generar la consecución de una actividad, donde resulta más gratificante obtener un resultado de forma inmediata que de forma demorada o a largo plazo, aun cuando este pueda ser más reforzante.

Steel (2007, citado por Quant y Sánchez, 2012) teniendo en cuenta los factores motivacionales mencionados proponen la siguiente ecuación para inferir un grado de motivación:

$$\text{Motivación} = (\text{Expectativa} \times \text{Valoración}) / (\text{Impulsividad} \times \text{Demora de la satisfacción})$$

Tipos de procrastinación

- **Procrastinación familiar:** En el área familiar las conductas de procrastinación se pueden entender como la demora voluntaria a llevar a cabo deberes

del hogar, es decir, la persona posee una obligación y aunque puede tener la intención de realizarla en un tiempo determinado no se encuentra motivado debido a la aversión que le genera el hecho de realizar esta actividad. Klassen, Krawch, Lynch y Rajan (como se citó en Angarita, 2012).

- Procrastinación emocional: La procrastinación es un comportamiento cargado de emociones, refiere Ferrari y Emmons (1995, citado por Angarita, 2012) debido a ello, en las personas se encuentran especiales emociones a la hora de procrastinar debido al exceso de energía que evidencian. El hecho de buscar información, organizarla y darla por finalizada y además ser entregada en el tiempo establecido genera en el sujeto una sensación de placer y de motivación. Adicionalmente, Ferrari y Díaz Morales (Como se citó en Naranjo y Gonzales, 2012) refieren que las personas que procrastinan tienden a tener niveles bajos de auto-concepto y autoestima.
- Procrastinación académica: Según Ferrari (como se citó en Carranza y Ramírez, 2013) la procrastinación académica se refiere a la evitación voluntaria de responsabilidades y actividades, causada porque los estudiantes realizan las tareas dentro de un tiempo determinado pero no poseen motivación a la hora de ejecutarlas, por percibir estas obligaciones como aversivas.

Álvarez (2010) afirma que al menos el 25% de estudiantes presentan procrastinación académica y esta se relaciona con resultados académicos desfavorables, es decir, bajo rendimiento académico, aplazamiento de materias y abandono de cursos.

Chan (2011) refiere que la procrastinación en los jóvenes implica un grado de afectación en la toma de decisiones y en la resolución de conflictos, en el momento de decidir si culminar los deberes académicos o satisfacer los requerimientos que su ambiente. Adicionalmente afirma que si en la etapa de adolescencia se mantienen conductas de procrastinación, esto no solamente influirá en su ambiente académico sino que a largo plazo se verá reflejado en actividades familiares, sociales, laborales, entre otras.

Sin embargo, no sólo los estudiantes presentan conductas procrastinadoras afirma Dilmac (como se citó en Angarita, 2012) en los docentes también se han evidenciado este tipo de conductas de dilación.

Investigaciones sobre procrastinación. La vida académica puede resultar fascinante, porque permite

conocer el mundo, generar un pensamiento crítico, aportar para el desarrollo social y cultural. Sin embargo, esto implica realizar una serie de actividades como trabajos, escritos, exposiciones y presentación de exámenes con el fin de la obtención de un reforzamiento a largo plazo. No obstante, algunos estudiantes optan por postergar las responsabilidades debido a no percibir un reforzador inmediato.

La procrastinación es un comportamiento común que se presenta en gran medida en la vida universitaria, este puede afectar a la persona en sus relaciones sociales debido a los pensamientos de desamparo e ineficacia, pues no le permiten la consecución y el desarrollo de la actividad académica. Posibles factores que preceden a este comportamiento son el sentimiento de baja responsabilidad o poca concentración, ansiedad y miedo a no tener éxito por las percepciones negativas y factores de la personalidad que influyen en la dilación académica Balkis y Duru (2009).

Ahora bien, se llevará a cabo una revisión acerca de las investigaciones realizadas sobre el comportamiento de procrastinación asociados con diferentes variables:

Balkis y Duru (2009) analizan la prevalencia del comportamiento de procrastinación académica y variables demográficas en futuros docentes de la Universidad de Pamukkale de Turquía.

Trabajaron con 580 participantes, 329 mujeres y 251 hombres con edades entre 18 y 28 años, siendo 22 años la edad media. Utilizaron el inventario de Aitken, el cual evalúa procrastinación académica, a través de una escala Likert y está comprendido por 19 ítems.

En la evaluación se anexó un espacio para que los participantes refirieran en qué momento del día preferían estudiar (mañana, tarde, noche) y con cuánta anticipación estudiaban para la presentación de un examen.

Los resultados que obtuvieron indican que el 23% de la población evaluada presenta una procrastinación alta, el 27% presenta una procrastinación moderada. Con respecto al género se pudo evidenciar que existe una diferencia significativa ($p < 0,01$), siendo los hombres quienes procrastinan más. Ahora bien, con respecto a la entrega de trabajos, la mayoría de los participantes afirmaban que estudiaban un día antes examen, la minoría afirmó que estudiaba dos semanas antes para la entrega de trabajos. El estudio también evidencia que hay una correlación negativa entre la edad y el comportamiento de procrastinación académica, puesto que a mayor edad se procrastina menos, la tasa más

alta de procrastinación se halló entre participantes que oscilaban entre los 13 y 18 años, edad en la que la mayoría de la población desarrolla sus estudios en pregrado.

En un estudio de Zeenath y Orcullo (2012) exponen desde una perspectiva cualitativa la procrastinación académica, los autores la definen como “un problema universal, donde se genera una tendencia irracional de retrasar los trabajos”. Como predictores de este comportamiento mencionan la ansiedad, la falta de afirmación, la baja autoestima, la depresión y la falta de autoeficacia. Los autores también analizan dentro de su trabajo si el estado de ánimo influye sobre el comportamiento de postergar actividades.

Para la elaboración de la investigación utilizaron una entrevista semi-estructurada y el instrumento que evalúa la dilación en general (GP) que consta de 20 ítems tipo Likert y fue desarrollada por Lay (1986). Esto fue aplicado a 8 estudiantes de psicología con unas edades comprendidas entre 18 y 25 años.

Los resultados identificaron una serie de características en los universitarios entre ellas se encuentran:

El *aburrimiento* donde a partir de las narraciones se reflejaba una dificultad externa en la priorización de las actividades, la falta de interés o falta de estimulación. Otra categoría que surgió a través del estudio fue la de *prioridad*, esta categoría emergió puesto que en la mayoría de las universidades los estudiantes están vinculados a otro tipo de actividades, como el gimnasio, el equipo de fútbol, rugby o ultimate, los participantes afirmaban que preferían participar en este tipo de actividades, porque les permitía tener un vínculo social más fuerte. Se encontró además que a los participantes se les dificultaba equilibrar la vida social con la académica, dando mayor valor a las actividades sociales.

Otra categoría es la dificultad para *administrar el tiempo*, los participantes refieren que, para la elaboración de sus trabajos y actividades es de mucha importancia tener un ente “regulador” bien sea maestro o tutor para la elaboración y entrega de trabajos, transversalmente, esta categoría obedece a la forma en que los maestros desarrollan sus clases, viéndose los participantes más o menos motivados para el desarrollo de las mismas en la vida universitaria. Finalmente, surgen dos categorías, la *influencia de los compañeros* y la *nocividad en la salud*, la primera claramente expresa la forma positiva o negativa en que puede llegar a contribuir el acompañamiento de un compañero en el proceso académico, la segunda se refiere a como

postergar actividades académicas puede ser nocivo para la salud, puesto que las afirmaciones de los participantes indican que durante la última semana de entrega de trabajos y de exámenes no comen bien, no tienen una higiene de sueño apropiado, el nivel de estrés reportado es alto generando dificultades a largo plazo en su estado de salud.

Forlán, Heredia y Piemontesi (2012) realizaron un análisis factorial de la escala de procrastinación de Tuckman de 1990, la cual consta de 72 ítems. Los autores tuvieron que verificar las propiedades psicométricas de la escala, para ello, abordaron algunas definiciones de este constructo para evaluarlo afirmando que la procrastinación se asocia a bajo rendimiento académico, depresión, dificultad para seguir instrucciones, baja autoeficacia, débil autoestima y falta de autorregulación y esto se debía a razón de una dificultad en la concentración, bajo nivel de responsabilidad, perfeccionismo y ansiedad y miedo al fracaso.

Los autores estudiaron varios instrumentos como el PASS el cual constaba de 44 ítems donde media la frecuencia y antecedentes cognitivos- conductuales de la procrastinación. La TPQ que evalúa algo similar pero cuenta con 10 ítems. La APSI evalúa procrastinación académica con tres escalas (a. Postergación académica b. miedo al fracaso c. Falta de motivación) esta prueba cuenta 23 ítems y finalmente estudiaron el inventario de Tuckman.

Para realizar el análisis factorial los autores utilizaron una población de 246 estudiantes (180 mujeres y 65 hombres) con una edad promedio de 24 años. Se les aplicó el inventario de Tuckman con los 72 ítems paulatinamente fueron descartando ítems por incomprensión, por falta de consistencia interna del objetivo a evaluar por pregunta. Asimismo, solicitaron el consentimiento del autor de la prueba para continuar con el trabajo llegando a un resultado de reducción de 16 ítems los cuales evalúa el constructo de postergación de actividades académicas y cuenta con un α de 0.87 aumentando inclusive la original que cuenta con un α de 0.82 facilitando entonces su calificación y evaluación, sin extenuar a los participantes y evaluando el comportamiento de dilación académica.

La investigación realizada por Clariana, Cladellas, Badía y Gotzens (2011) se centró en analizar la posible relación entre la procrastinación académica y la inteligencia emocional además de identificar la influencia que podría existir en estas variables con el género y la edad. En este estudio participaron 192 estudiantes de psicología de la Universidad de Buenos Aires y la Universidad de las Islas Baleares.

La procrastinación académica se evaluó por medio de la escala D (Clariana y Martín, 2008) y la inteligencia emocional y sus subescalas cómo son Inteligencia intrapersonal, Inteligencia interpersonal, Manejo del estrés, Adaptabilidad y Estado de ánimo con la escala el EQ-i Alumno (BAR-ON, 2006) finalmente se tuvieron en cuenta datos demográficos (edad y género).

Como resultados se halló que al menos cinco variables de la personalidad: la falta de amabilidad, la baja consciencia, la inestabilidad emocional, la procrastinación y una baja inteligencia emocional, son causa de bajo rendimiento académico.

El estudio pudo evidenciar que las diferencias entre género para esta población esta condicionadas por la edad; por otro lado indica que el género femenino puntúa más alto en inteligencia intrapersonal e interpersonal, mientras que los hombres obtienen mejores resultados en manejo del estrés y estado de ánimo. En conclusión, las mujeres evidencian mayor inteligencia emocional a pesar de ser significativamente más jóvenes que los hombres.

Chan en el año 2011 llevó a cabo una investigación con el fin de determinar si la procrastinación académica durante la formación del estudiante de educación superior se relaciona con su respectivo rendimiento académico. Para la elaboración de este estudio tuvo en cuenta los aspectos familiares, sociales, personales, logros, fracasos, escolaridad, edad, lugar de nacimiento de cada uno de los participantes con el fin de analizar la posible relación que pudiera existir; utilizando un diseño descriptivo y correlacional.

Esta investigación se realizó con 200 estudiantes de la Universidad de Lima con edades comprendidas entre 19 y 23; la muestra fue seleccionada intencionalmente. Se aplicó una encuesta la cual tenía como fin identificar las características de los participantes como también la escala de procrastinación académica (Busko, 1998; Álvarez, 2010).

Los resultados indican diferencias significativas entre calificaciones de educación escolar y superior, hallando también que el 51,5 % de los participantes ha tenido dificultades en diversos cursos a nivel superior. Con respecto a las conductas procrastinadoras se encontró que los hombres tienden a procrastinar más que las mujeres; sin embargo las diferencias no son significativas.

Finalmente, los resultados muestran que los comportamientos de procrastinación se presentan tanto en alumnos con notas superiores como en aquellos con bajo rendimiento

académico (notas 00 a 10); y el 61,5 % de participantes que procrastina han desaprobado entre uno y seis cursos o materias durante el proceso de formación académica.

Por su parte, Carranza y Ramírez (2013) realizaron un estudio acerca de la prevalencia de procrastinación en los estudiantes universitarios de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto. La muestra de esta investigación fueron 302 estudiantes tanto género femenino como masculino, con edades comprendidas entre 16 y 25 años. El instrumento que se aplicó para evaluar esta conducta fue el Cuestionario de la Procrastinación creado por Ramírez, Tello y Vásquez (2013) el cual contiene 30 ítems.

Los autores validan en su investigación que la procrastinación va en aumento como lo refirieron Onwuegbuzie (2004), Tice y Baumeister (1997) y Landry (2003), quienes afirman que aproximadamente el 20% de la población universitaria de Norte América presenta procrastinación crónica, y el 50% de ella lo percibe así. También se pudo hallar que las mujeres presentan más conductas procrastinadoras con un 65.8% en comparación con los hombres; los estudiantes de la Facultad de ingeniería y arquitectura son los que evidencian más conductas procrastinadoras según este estudio con un 15.9%.

Ferrari y Díaz (2007) llevaron a cabo una investigación acerca de los estilos de personalidad asociados a la procrastinación académica, teniendo en cuenta dos aspectos teóricos, lo cognitivo y lo conductual, se centraron en variables tales como auto-concepto y auto-presentación. La auto presentación la define como una estrategia para manejar el público y su finalidad consiste en proteger la autoestima.

Tuvieron en cuenta dos muestras, en la primera de estas participaron 134 mujeres y 75 hombres; en la segunda muestra participaron 150 mujeres y 83 hombres. Los instrumentos utilizados para este estudio fueron: *Adult Inventory of Procrastination (AIP)* realizado por McCown, Johnson y Petzel (1989) examina la dilación motivada por la temor al fracaso, el segundo instrumento utilizado fue *Six-Factor Self-Concept Scale (SFSCS)*; Stake, 1994) este evalúa el auto-concepto a través de seis ámbitos: realización de tareas, la moral, vulnerabilidad, energía, capacidad y talentos y simpatía; por último se aplicó *Self-Presentational Tactics Scale (SPT)*; Lee, Quigley, Nesler, Corbett y Tedeschi, 1999) este tiene como fin evaluar distintas estrategias de impresión.

Como resultados se halló que la procrastinación se relacionó significativamente con autoconcepto. Por otra parte,

se evidenció altas puntuaciones asociadas a presiones externas con la postergación de actividades, y por último, se encontró que la auto presentación, la justificación, la súplica y estilos de agrado se asocian con procrastinadores crónicos.

Una investigación similar de Ferrari, Driscoll y Díaz (2007) examinó el cumplimiento de actividades y la procrastinación académica, centrándose en variables como auto concepto, auto presentación y autodominio. Para ello participaron 68 personas, 42 mujeres y 26 estudiantes de primer o segundo año que asistían al curso de introducción de psicología de una Universidad privada de Estados Unidos. Aplicaron el instrumento *Adult Inventory of Procrastination (AIP)* realizado por McCown, Johnson y Petzel (1989) con el fin de evaluar la tendencia de una persona para evitar la realización de una tarea. Para los resultados se clasificaron los participantes en dos, los morosos y los no morosos; encontrando una diferencia significativa entre estos dos en la forma en que perciben sus características autoconcepto y tácticas de auto-presentación.

González-Brignardello y Sánchez-Elvira-Paniagua (2013) se interesaron por explorar la relación entre la postergación de actividades y el compromiso académico. Adicional a esto pretendían comprender si podría producirse un efecto de amortiguación de los efectos nocivos de la Procrastinación Académica en los estudiantes procrastinadores con niveles de compromiso medio-altos.

Se aplicaron cuestionarios de autoinformes a población universitaria con modalidad en línea. Los cuestionarios aplicados fueron:

- El instrumento Procrastinación Académica de González-Brignardello y Sánchez-Elvira-Paniagua, siendo un cuestionario experimental que tiene como fin evaluar las conductas de procrastinación en el ámbito académico.
- Engagement de Salanova et al. (2000), adaptado para población estudiantil, este cuestionario evalúa tres dimensiones: Vigor, dedicación y absorción.
- Batería de estrategias de aprendizaje autorregulado y hábitos de estudio de Sánchez-Elvira-Paniagua, Fernández y Amor (2006), esta evalúa 7 escalas: manejo ineficaz del tiempo, ansiedad, persistencia, procesamiento profundo, procesamiento superficial de la información, evitación de dificultades y pautas fijas de estudio.
- Batería experimental: percepción de preparación, atribuciones y estados durante la fase previa a los exámenes

del primer semestre realizada por Sánchez-Elvira-Paniagua y González-Brignardello, los ítems que se tuvieron en cuenta para este estudio fueron estados de ánimo más frecuentes, tipo de interferencias sufridas, dificultades encontradas durante el proceso de estudio, y grado percibido de preparación para los exámenes.

Inicialmente 9290 estudiantes realizaron de manera voluntaria las primeras fases de los cuestionarios, sin embargo quienes cumplieron a cabalidad las aplicaciones fueron 377 estudiantes, 173 hombres y 204 mujeres quienes pertenecían a nueve Facultades y dos Escuelas Superiores de Ingenieros de la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Como resultados se pudieron hallar que las conductas de procrastinación académica y *Compromiso* se relacionan de manera inversa y moderada. También se confirmó la asociación de la Procrastinación Académica con variables que obstaculizan el proceso de estudio, como son la Autorregulación Deficiente, las dificultades atribuidas a falta de tiempo para el estudio y la relación inversa con la Percepción de una buena preparación para el examen.

Ansiedad y procrastinación

Un factor que la literatura ha asociado a la procrastinación es la ansiedad, puesto que es un catalizador o síntoma de estas conductas evitativas Ferrari y Emmons (como se citó en Carranza y Ramírez, 2013).

Johnson y Melamed (como se citó en Sierra, 2003) refieren que la ansiedad es una respuesta adaptativa que busca la supervivencia, además es un mecanismo biológico de protección y preservación ante posibles daños. Las respuestas de ansiedad se manifiestan mediante pensamientos de peligro, sensación de aprensión, reacciones fisiológicas y respuestas motoras (Cambell y Thier, como se citó en Sierra, 2003).

Por otra parte, Lang (como se citó en Sierra, 2003) resaltan tres categorías sintomatológicas: *la respuesta emocional* hace referencia a características subjetivas, desagradables en el sujeto: tensión, inseguridad, aprensión, pensamientos de inferioridad, sentimientos de incapacidad, sensación general de pérdida de control. *Los aspectos corporales* se caracterizan por una activación del sistema autónomo y somático: palpitations, agitación cardiaca, presión torácica, ahogo, sudoración, temblor. *Aspectos observables* implican comportamientos disfuncionales:

paralización motora, hiperactividad, tartamudez, dificultad de verbalización, conductas de evitación y escape.

Algunas investigaciones asocian el comportamiento de procrastinación académica con la ansiedad; Vahedi, Farrokhi y Gahramani (2012) se interesaron por comprender la relación entre la dilación, estrategias de aprendizaje y la ansiedad en estudiantes universitarios de Irán, afirmaban que la ansiedad tiene efectos negativos en el funcionamiento cognitivo, en el aprendizaje y en el rendimiento académico, argumentando que los estudiantes tienden a presentar más altos niveles de ansiedad cuando se enfrentan a situaciones evaluativas e instructivas.

Para validar sus hipótesis llevaron a cabo una investigación con 246 mujeres estudiantes de pregrado de diferentes disciplinas de ciencias sociales, los instrumentos aplicados fueron, el EARP (medida estadística de ansiedad) que consta de 43 ítems evaluando cinco subescalas: la ansiedad, el rendimiento y la actitud hacia la clase, la actitud hacia las matemáticas y comportamiento temeroso. El instrumento PASS (Escala de valoración de procrastinación en estudiantes) que permite evaluar el comportamiento de postergar actividades académicas en tres áreas: preparación de la tarea, preparación de la prueba y preparación de la finalización de la tarea. Por último, se aplicó el instrumento MLSQ este cuestionario evalúa la motivación y las estrategias de aprendizaje.

Como resultados se pudo demostrar que los estudiantes que presentaron más altos niveles de ansiedad puntuaban con procrastinación académica alta, además los autores pudieron concluir que la dilación y la autorregulación serían factores predictores para la ansiedad.

Por otro lado, Senécal, Koestner y Vallerand (1995) llevaron a cabo una investigación la cual tenía como objetivo determinar si la autorregulación es un predictor del comportamiento de procrastinación académica. Para ello aplicaron los instrumentos: Escala de motivación académica, Escala de procrastinación académica y además tuvieron en cuenta otras medidas como ansiedad, autoestima y depresión, pues según estos autores se relacionan con miedo al fracaso.

Los resultados indican que las medidas de depresión, autoestima y ansiedad representan el 14 % de la varianza en la procrastinación académica y la autorregulación evidenció el 25 %; según los autores esto indica que el comportamiento de dilación no solo implica habilidades de gestión de tiempo o pereza sino un problema motivacional.

Onwuegbuzie (2004) realizó una investigación con 135 estudiantes de postgrado de diferentes disciplinas de educación de la Universidad del sur de Florida, con el fin de examinar la prevalencia de procrastinación académica e investigar la relación entre la procrastinación académica y las dimensiones de la ansiedad. Para ello utilizaron los siguientes instrumentos: Statistical Anxiety Rating Scale (STARS), prueba de 51 ítems tipo Likert, evalúa escalas de ansiedad en diversas situaciones académicas y tiene seis subescalas y la Escala de valoración de procrastinación en estudiantes (PASS).

Los resultados obtenidos de la investigación mostraron que del 40 al 60% de la población casi siempre o siempre posponen actividades como estudiar para los exámenes, y leer; el 41.7% posterga casi siempre las actividades de escritura. Con respecto a la ansiedad, se evidenciaron correlaciones directas entre el temor al fracaso y el auto-concepto; aversión a la tarea y ansiedad.

Furlan (2013) evaluó la efectividad de un programa para disminuir la ansiedad ante los exámenes, la procrastinación académica e incrementar autoeficacia regulatoria (creencias para autorregular su proceso de aprendizaje) en 19 estudiantes universitarios de Argentina. El programa consta de tres módulos, el primero de ellos impulsa la autorregulación del aprendizaje; el segundo módulo incluye psicoeducación a los estudiantes sobre los procesos que se dan antes de presentar un examen o trabajo; el tercer módulo promueve las competencias para anticipar, mediante estrategias que faciliten la optimización de los tiempos para resolver un trabajo y/o examen.

Como hipótesis plantearon que se daría una disminución en la procrastinación académica, disminución en la ansiedad frente a los exámenes y un incremento en la autoeficacia regulatoria. Se aplicó a los participantes cinco instrumentos: el ATPS (escala abreviada de Tuckman); GTAI-A adaptado por Heredia, (2008), autoinforme que evalúa los niveles de ansiedad ante los exámenes; la adaptación del SELF-A, un autoinforme que evalúa la autoeficacia para la regulación del aprendizaje; Datos socio académicos y clínicos y finalmente un cuestionario de evolución. Los resultados que obtuvo el programa de intervención fue la disminución de la procrastinación ($p < 0.5$); 12 de los 19 participantes disminuyeron en el posttest, cinco los aumentaron y dos los mantuvieron igual; con respecto a la ansiedad se produjeron disminuciones estadísticamente significativas ($p < 0.5$).

Método

Tipo de investigación

La presente investigación consistió en un estudio transeccional de tipo descriptivo correlacional entre las variables de procrastinación académica y ansiedad-rasgo con el propósito de dar respuesta a las siguientes preguntas: Existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de la ciudad de Bogotá?

¿Cómo pueden influir características sociodemográficos en la procrastinación académica?

Instrumentos

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron dos Instrumentos:

Escala de procrastinación académica (EPA). Fue desarrollada por Busko (1998) y adaptada por Álvarez (2010), que consta de 16 ítems cerrados, permitiendo evaluar la tendencia hacia la procrastinación académica. Todos los ítems son tipo Likert (1. Siempre- me ocurre siempre, 2. Casi siempre- me ocurre alguna vez, 3. A veces- me ocurre alguna vez 4. Pocas veces- me ocurre pocas veces o casi nunca, 5. Nunca- no me ocurre nunca). Puede ser aplicada de forma individual o grupal, el tiempo promedio de contestar el cuestionario es de 8 y 12 minutos. *Para determinar* la confiabilidad del instrumento se llevó a cabo la aplicación de la EPA a 200 estudiantes de educación superior del área de letras en Lima, según Busko (como se citó en Álvarez, 2010) por medio del coeficiente de consistencia interna Alfa de Cronbach indicó que asciende a 0.80, por lo que se puede concluir que presenta una confiabilidad adecuada.

IDARE (inventario Auto descriptivo de Ansiedad Estado Rasgo). Elaborado por Spielberger y Díaz-Guerrero (1975), que consta dos escalas (ansiedad-estado y ansiedad rasgo) la escala de ansiedad Estado- estado consta de 20 ítems en las que se le pide al participante describir cómo se siente ahora mismo- en este momento, mientras que la escala Estad-rasgo, consta de 20 ítems en las que se le pide al participante describir cómo se siente generalmente. Todas las afirmaciones son tipo Likert (1. Casi nunca, 2. Algunas veces, 3. Frecuentemente, 4. Casi siempre). El tiempo que tarda la resolución del inventario oscila entre 8 y 10 minutos. La confiabilidad del IDARE se determinó a partir de la formula K-R 20 con la modificación introdu-

cida por el Alfa de Cronbach que varió de .83 a .92 para Ansiedad- Estado y para Ansiedad- Rasgo .86 a .92, evidenciando una alta confiabilidad.

Proporciona medidas objetivas de autoevaluación de ansiedad-estado y ansiedad- rasgo (Spielberger y Díaz-Guerrero, 1975)

Participantes

Participaron del presente estudio 100 estudiantes de psicología de seis universidades de Bogotá- Colombia, que cursaban a la fecha de aplicación tercero (12%), cuarto (44%) y quinto semestre (44%). La muestra del estudio se obtuvo por un procedimiento probabilístico a conveniencia, por invitación a participar, las edades oscilaron entre 18 y 37 años, con una edad media de 21.6 años. Dentro de la muestra participaron 27 hombres y 73 mujeres. El 45% de la muestra manifestó estar cursando su carrera en la jornada diurna, el 15% en la tarde y el otro 40% en la noche.

Respecto al horario de trabajo, el 25% de los participantes reportó que labora medio tiempo (4 horas), mientras que el 32% trabaja tiempo completo (ocho o más horas). En cuanto al estrato socioeconómico, se destaca la participación de estudiantes de estrato tres en un 47%, del estrato 2 con un 39%, del estrato 1 con un 4% y el estrato 5 con 1%. Con respecto al estado civil, el 96% de la población refirió encontrarse soltero(a), mientras que el 4% casado(a), el 5% de los participantes refirió tener un hijo, mientras que el 2% afirmó tener dos hijos, ninguno reportó tener más de dos hijos.

Procedimiento

Para la realización de la investigación se contó con el apoyo de docentes, programas y facultades de psicología de seis universidades de Bogotá- Colombia. Se les informó a los participantes acerca del propósito del estudio, explicándoles que la participación era voluntaria y que sus datos serían confidenciales y anónimos. La aplicación de los instrumentos se llevó a cabo en aulas de clase y en presencia del docente encargado (población cautiva). Se llevó a cabo una explicación acerca de los conceptos relevantes de la investigación, todo esto mediante un guion (ver apéndice A) que se replicó en las diferentes grupos de cada universidad, con el fin de tener un control en las diversas aplicaciones, de tal forma que no existiera algún tipo de sesgo por cada aplicación. Luego de contar con el consentimiento de los estudiantes, se entregó el formato que contenía los dos

instrumentos, se leyó en voz alta la parte introductoria del guion para la posterior aplicación.

Tras finalizar la aplicación se explicaron a través de la lectura del guion las variables de la investigación. Finalmente, se leía la parte de agradecimiento a los estudiantes y docente, todo esto en un tiempo de 15 a 20 minutos.

El análisis de datos se llevó a cabo mediante el software de libre licencia SPSS en su versión 20

Análisis de resultados

La muestra inicial estuvo conformada por 100 participantes, a quienes se les aplicaron las dos pruebas (IDARE- EPA), no obstante se tuvieron en cuenta 89 participantes para la muestra final, puesto que se evidenciaron patrones de respuesta en 11 pruebas. Entendiendo un patrón de respuesta, como una secuencia de cuatro o más ítems continuos como forma de respuesta, esto se puede atribuir al agotamiento, al desinterés por participar o por una indebida instrucción del evaluador. Ahora bien, un patrón de respuesta afecta la normalidad estadística de la muestra y la confiabilidad; por lo que se redujo la muestra inicial excluyendo tales patrones.

Se llevó a cabo una conversión de puntajes brutos a puntaje Z, esto hace referencia a la dirección y grado en que un valor individual obtenido se aleja de la media, en una escala de unidades de desviación estándar. Los puntajes Z se convirtieron en Puntajes T, estos expresan la posición del sujeto en término de desviaciones típicas por encima o por debajo del grupo normativo.

Tras la obtención de los puntajes Z y T de los dos instrumentos, se realizó la baremación de estos, con el fin de

unificar criterios en los rangos (bajo, medio, alto) de la población y obtener puntuaciones estándar.

Para el análisis estadístico de los datos se utilizó el software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 20 haciendo uso de los estadísticos de Correlación de Pearson y Chi cuadrado (tablas de contingencia) para realizar el análisis descriptivo e inferencial.

Resultados

Teniendo en cuenta el objetivo de la investigación que consistía en establecer una correlación entre las dos variables, se debía partir de una normalidad en las dos pruebas, por ello se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov, los resultados de esa prueba permitieron concluir que los puntajes de la prueba de procrastinación académica como la prueba de ansiedad-rasgo presentan una normalidad estadística. Por consiguiente, se pudo dar inicio a un análisis paramétrico con las variables.

A través de una diferenciación de medias, se pudo determinar que la distribución de la muestra es homogénea en las dos variables dado que la media es de 50 y la desviación estándar es de 10. Además se pudo evidenciar un dato atípico en la variable procrastinación académica, esto indica que puntuó un dato distante de la media del grupo.

Se utilizaron tablas de contingencia a través del estadístico descriptivo Chi cuadrado para los datos sociodemográficos (ver tabla 1) tales como: sexo, edad, semestre, horario académico y horario laboral; relacionándolos con los rangos de procrastinación académica (alto, medio y bajo).

Tabla 1
Variables Sociodemográficas

Variables Sociodemográficas					
Pruebas de chi-cuadrado					
Sig. asintótica (bilateral)	Sexo	Edad	Semestre	Horario Académica	Horario Laboral
Chi-cuadrado de Pearson	,629*	,562*	,768*	,877*	,441*

*P> 0,05

Los datos obtenidos por medio del estadístico indican que no hay diferencias estadísticamente significativas, por lo que se puede concluir que los indicadores socio-

demográficos no son un predictor en la presentación de comportamientos de postergación de actividades en el ámbito académico.

Con respecto a las variables número de materias perdidas, número de materias aplazadas y ansiedad-rasgo relacionadas con procrastinación académica se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson.

A partir de la comparación entre el número de materias perdidas y procrastinación académica (ver tabla 2) se pudo evidenciar que no existe relación, por lo que el perder materias no se puede atribuir a procrastinar con una mayor o menor frecuencia.

Tabla 2
Procrastinación Académica y Número de Materias Perdidas

Correlación Procrastinación Académica y número de materias perdidas			
		No. Materias Perdidas	Procrastinación Académica
	Correlación de Pearson	,064	1
Procrastinación Académica	Sig. (bilateral)	,551*	
	N	89	89

*P> 0,05

Se puede observar en la tabla 3, que no existe relación entre el número de materias aplazadas con la procrastinación académica.

Tabla 3
Procrastinación Académica y Número de Materias Aplazadas

Correlación Procrastinación Académica y Número de Materias Aplazadas			
		Procrastinación Académica	No. Materias Aplazadas
	Correlación de Pearson	1	,038
Procrastinación Académica	Sig. (bilateral)		,721*
	N	89	89

*P>0,05

En cuanto al promedio académico (ver tabla 4), se pudo evidenciar que tampoco presenta relación con la variable procrastinación, por consiguiente, el rendimiento académico de la muestra, no es un factor concluyente que permita hacer la discriminación en el grado de dilación académica.

Tabla 4
Procrastinación Académica y Promedio Académico General

Correlación Procrastinación Académica y Promedio Académico			
		Procrastinación Académica	Promedio Académico
	Correlación de Pearson	1	-0,118
Procrastinación Académica	Sig. (bilateral)		,271*
	N	89	89

*P>0,05

Finalmente, la relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo (ver tabla 5) demostró una que si existe relación significativa entre las dos variables, con una dirección directamente proporcional, lo cual implica que a mayor postergación de actividades, mayor respuesta emocional de ansiedad.

Tabla 5
Procrastinación Académica y Ansiedad Rasgo

Correlación Procrastinación Académica y Ansiedad Rasgo			
		Procrastinación Académica	Ansiedad Rasgo
	Correlación de Pearson	1	0,239
Procrastinación Académica	Sig. (bilateral)		,024**
	N	89	89

**P < 0,05

En síntesis, según los datos analizados, se plantea que en esta muestra existe una relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo.

Discusión

La procrastinación académica se entiende como un comportamiento de evitación de una labor académica y se encuentra asociada con las consecuencias ambientales y las esperadas por el individuo, quien concibe que llevar a cabo una tarea es un estresor que no genera placer; por ello decide posponerlo. Esta conducta de aplazar, resulta funcional en dos sentidos; inicialmente como un reforzador negativo ya que el sujeto reemplaza la actividad poco agradable por una que disminuya la percepción de malestar y como un obstáculo para avanzar en el cumplimiento de una tarea, disminuyendo la motivación para llevarla a cabo, de tal manera el sujeto percibe la tarea como poco atractiva y la recompensa como alcanzable pero en un largo plazo, en consecuencia, evita cumplirla Pittman (como se citó en Sánchez, 2010).

Esta investigación tuvo como propósito establecer la relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo. Además, explorar el impacto de variables sociodemográficas sobre el comportamiento de procrastinación académica.

Con respecto a la variable sexo, Chan (2011) afirma en su investigación que existen diferencias entre hombres y mujeres en cuanto al comportamiento de dilación académica, sin embargo, las diferencias no son distantes, pues los hombres tienen a procrastinar más y las mujeres estarían potencialmente en camino a la procrastinación. Así mismo, las investigaciones de Balkis y Duru (2009) y Carranza y Ramírez (2013) señalan que hay diferencias significativas entre sexo y comportamientos de procrastinación, pero no existe un común acuerdo en cuanto a qué sexo procrastina más, pues Balkis y Duru (2009) afirman que procrastinan más los hombres que las mujeres, mientras que Carranza y Ramírez (2013) hallaron lo opuesto.

Esta investigación, a diferencia de las anteriores no mostró diferencias significativas entre hombres y mujeres ($P > 0,629$), esto indica que para este estudio, tanto hombres como mujeres tienen un grado homogéneo de comportamientos de procrastinación. Estos resultados se pueden comprender ya que, la significancia estadística depende de la magnitud de la diferencia entre las variables y el tamaño de la muestra, es por ello que el número de parti-

cipantes influye en la diferencia significativa (Manterola y Pineda, 2008).

Igualmente, en lo que refiere a la variable edad, se pudo observar que no existen diferencias significativas, contrario a los datos aportados por otra investigación (Balkis y Duru, 2009) quienes indican que existe una relación inversa y significativa con respecto a la procrastinación, es decir, que a mayor edad, menor comportamiento de procrastinación y a menor edad, mayor comportamiento de procrastinación.

En cuanto a las variables promedio académico, número de materias perdidas y aplazadas no se encontraron diferencias significativas. Estos resultados se pueden respaldar por la investigación de Chan (2011), pues concluyó que el comportamiento de procrastinación académica se presenta en estudiantes con alto y bajo desempeño académico ya que, que tanto los sujetos con un rango alto, medio o bajo de procrastinación académica deben cumplir la tarea en un tiempo determinado, no viéndose afectado el rendimiento académica pues aunque se evite o se postergue la tarea, el sujeto la lleva a cabo.

Sin embargo, los estados emocionales se pueden relacionar con la postergación de actividades académicas afectando posiblemente el rendimiento académico pues como señala Senécal, Koestner y Vallerand (1995) el comportamiento de dilación no solo implica habilidades de gestión de tiempo o pereza sino un problema motivacional.

Podría pensarse que las variables horario laboral y académico tendrían una correlación directa con procrastinación académica debido a que el sujeto posiblemente dedique más tiempo a sus actividades laborales y además influiría el agotamiento. Sin embargo, las variables horario laboral y académico, – contrario a lo esperado – no mostraron diferencias significativas.

Adicionalmente, no se encuentra evidencias teóricas que se asocien con las variables de dilación académica con las variables mencionadas anteriormente.

Por último, los comportamientos de procrastinación académica se correlacionan de forma significativa con la ansiedad-rasgo, en sentido directo, es decir, a mayor presencia de rasgos de personalidad ansiosa, mayor riesgo de presentar conductas de postergación de actividades y viceversa, es decir, a mayor presencia de conductas de dilación académica mayor presencia de rasgos de personalidad ansiosa. Estos resultados coinciden con los hallazgos

de Vahedi, Farrokhi y Gahramani (2012) y Onwuegbuzie (2004), quienes mostraron correlaciones significativas entre ansiedad y procrastinación. Otro estudio como el de Sánchez (2010) coincide con los resultados de esta investigación, ya que afirman que la ansiedad y la procrastinación académica se correlacionan de forma significativa, subrayando que el comportamiento de procrastinación académica no sólo se comprendía como una falta de competencia en cuanto a la gestión del tiempo de estudio y al culminar la labor de forma eficaz, sino que, la ansiedad se consideraría como otra causa relevante. Sumado a la percepción de un estresor, como una exigencia académica, generando en los sujetos respuestas emocionales que se caracterizan por un malestar. Por lo tanto, existe una tendencia a evitar la realización de las actividades académicas como por ejemplo: la realización de un ensayo, la preparación de un examen y de una presentación oral, entre otras.

El comportamiento de procrastinación académica se puede entender ya que el cambio de actividad, reduce los niveles de malestar y ansiedad debido a que hay una menor exigencia, generando un mantenimiento de las conductas de dilación. Este comportamiento se comprende por medio de un reforzamiento negativo, es decir, el sujeto evita realizar la tarea que le genera ansiedad cambiándola por una actividad que reduzca el estado emocional aversivo. Los comportamientos de procrastinación se mantienen a través de la evitación pues el sujeto experimenta una reducción inmediata del malestar percibido de la tarea.

Lo que se puede concluir a partir de esta investigación es que los factores sociodemográficos no son indicadores de riesgo para predecir la presentación de conductas de procrastinación. No obstante, la ansiedad rasgo, es un predictor para la presentación de procrastinación académica.

Se sugiere para próximas investigaciones realizar una comparación de grupos, ya que en el presente estudio participaron jóvenes con una media de 21.6 años, en el cual se tuvo en cuenta solo un grupo, no comparación de grupos. Por otro lado, se debe tener en cuenta la distribución homogénea del sexo, puesto que en esta investigación la mayoría de participantes fueron mujeres y probablemente pudo ser un factor que influyó en los resultados.

A partir de estos hallazgos, se demuestra la relevancia para la intervención clínica en la ansiedad y la prevención en el ámbito educativo en la presentación de procrastinación académica. Desde el ámbito clínico, implementando estrategias y herramientas que favorezcan y mantengan niveles

de ansiedad adecuados ante los exámenes, presentación de trabajos, presentaciones orales, entre otras. Esto se verá reflejado en la disminución de postergación de actividades académicas y en la disminución de malestar subjetivo.

En cuanto al ámbito educativo, desarrollando estrategias pedagógicas que modifiquen las conductas de postergación de actividades académicas, resaltando la importancia que tiene la culminación de la tarea encomendada. También implementando estrategias de manejo del tiempo que generen una sensación de control y predicción que disminuya la ansiedad.

Las limitaciones de este estudio se pueden explicar a partir de que la muestra de la investigación no fue representativa, como consecuencia de ello no puede ser generalizado para un contexto Colombiano. Por otra parte, es posible que el contexto donde se realizaron las investigaciones no sea similar, ya que los niveles de aceptación y de castigo ante el comportamiento de postergar pueden variar con base en las demandas ambientales.

Estos resultados sugieren la necesidad de realizar nuevos estudios que conduzcan al desarrollo de un modelo explicativo del comportamiento de procrastinación académica con relación a las variables sociodemográficas para el contexto Colombiano, debido a que actualmente hay poca evidencia teórica e investigativa que dé cuenta de una caracterización del comportamiento de dilación en la población colombiana. Además existen otras variables, tales como depresión y estados emocionales que según Zeenath y Orcullo (2012), serían relevantes asociar con el comportamiento de procrastinación para la elaboración de próximas investigaciones, puesto que probablemente darían cuenta de indicadores en la presentación de dicho comportamiento.

Referencias

- Aguilar, J. y Valencia, A. (1994). Medición e interrelaciones entre temor al fracaso y morosidad. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 10, 145-155.
- Álvarez. Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 159-177.
- Angarita, I. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología*, 2, 85-94.

- Balkis, M. y Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. *Egitimde Kuram ve Uygulama*, 5 (1), 18-32
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista apuntes universitarios*, 3, 95-108.
- Casado, M. (1994). *Ansiedad, stress y trastornos psicofisiológicos*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Unife. Temát. Psicología*, 7 (1).
- Mercè, C., Cladellas, R., Badía, M. Mar. y Gotzens (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. *REIFOP*, 14 (3).
- Ferrari, J y Díaz, J. (2007). Perceptions of Self-concept and Self-presentation by Procrastinators: Further Evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10 (1), 91-96.
- Ferrari, J. Driscoll, M. y Diaz, J. (2007). Examining the Self of Chronic Procrastinators: Actual, Ought, and Undesired Attributes, 5 (2), 115-123.
- Furlan, L. A. (2013). Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Revista Colombiana de Psicología*, 22 (1) 75-89. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80428081006>
- Furlan, L., Heredia, D., Piemontesi, S. y Tuckman, B. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación, 9, 142-149
- González-Brignardello, M. P. y Sánchez-Elvira-Paniagua, A. (2013). ¿Puede amortiguar el compromiso los efectos nocivos de la procrastinación académica? [Can Compromiso buffer the harmful effects of Academic Procrastination?]. *Acción Psicológica*, 10 (1), 117-134. <http://dx.doi.org/10.5944/ap.10.1.7039>
- Lomelí, D., Maytorena, M., Escalante, F. y Carreño E. (2006). Influencia de la perspectiva temporal y la morosidad académica en estudiantes universitarios. Universidad Nacional de Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 15, 15-24
- Manterola, C. y Pineda, V. (2008). El valor de “p” y la “significancia estadística” Aspectos generales y su valor en la práctica clínica. *Revista chilena cirugía*, 60 (1), 86-89.
- Onwuegbuzie, A. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. University of South Florida. *Assesment & Evaluation in higher education*. 29, 1- 18.
- Quant, M. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista vanguardia psicológica*. 3, 44-55.
- Ries, F., Castañeda, C., Campos, M. y Del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12, 9-12.
- Rodríguez-Naranjo, C. y Caño-González, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12 (3) 389-403. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56024657005>
- Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5 (2), 87-94.
- Sánchez, J. (2012). *Procrastinación 101*. Recuperado de <http://elgachupas.com>
- Senécal, C., Koestner, R. y Vallerand, R. (1995). Self – Regulation and Academic Procrastination. *Universite du Quebec a Montreal, Canada. Research Laboratory on Social Behavior*, 607-619
- Sierra, J. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividad de fortaleza*, 3 (1), 10–59.
- Spielberger, C. y Díaz-Guerrero, R. (1975). IDARE: Inventario de ansiedad y rasgo
- Timothy, A. Procrastination: Why Mindfulness Is Crucial. *Psychology today*. Recuperado de <http://www.psychologytoday.com/blog/dont-delay/201403/procrastination-why-mindfulness-is-crucial>
- Vahedi, Sh., Farrokhi, F. y Gahramani, F. (2012). The Relationship Between Procrastination, Learning Strategies and Statistics Anxiety Among Iranian College Students: A Canonical Correlation Analysis. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 6 (1), 17-33.
- Zeenath, S. y Orcullo, J. (2012). *Exploring Academic Procrastination among Undergraduates*. Recuperado de <http://connection.ebscohost.com/c/articles/83377045/exploring-academic-procrastination-among-undergraduates>